

# Salsa de Frijol y Queso

**Makes:** 6 Porciones

Esta Salsa de Frijol y Queso seguramente le gustará a todos. Cuenta con maravillosos sabores de comino, ajo y tres diferentes tipos de frijol con suficiente queso para atraer a los paladares exigentes.

## Ingredients

- 1 cup** frijoles negros enlatados (escurridos y enjuagados)
- 1/2 cup** frijoles blancos del gran norte en lata (escurridos y enjuagados)
- 1/2 cup** frijoles rojos enlatados (escurridos y enjuagados)
- 1/4 cup** tomates picados en lata (sin sal agregada y escurridos)
- 2 tablespoons** jugo de limón
- 2 teaspoons** vinagre de sidra de manzana
- 1 teaspoon** cilantro
- 1 teaspoon** comino
- 1 teaspoon** cebolla en polvo
- 1/2 tablespoon** ajo en polvo
- 1/2 tablespoon** chile en polvo
- 6 tablespoons** queso Parmesano rallado

## Directions

1. Haga un puré con todos los ingredientes, excepto el queso, en un procesador de alimentos hasta que quede cremoso y suave.
2. Agregue el queso parmesano. Púselo para combinar.
3. Sirva en tazas de 3 oz.
4. Puede ser servido con palitos de vegetales o chips de pan pita integral o una combinación de ambos.

## Notes

Esta Salsa de Frijol y Queso seguramente le gustará a todos. Está diseñada como un acompañamiento y como una sustitución a la salsa de queso no saludable que actualmente se sirve en Holt. Cuenta con maravillosos sabores de comino, ajo y tres diferentes tipos de frijoles con suficiente queso para atraer a los paladares exigentes. Este plato fue creado por el equipo de estudiantes que figuran en la entrada en el transcurso de varias semanas y fue probado en la cafetería de la escuela. Cada receta ha sido desarrollada por los estudiantes con una supervisión limitada por el Chef, el Maestro y el Profesional de Nutrición de la Escuela. El equipo está sometiendo varias recetas y la carta del director de la escuela es para enviar todas las recetas. Más de 40 estudiantes probaron la Salsa de Frijol y Queso y completaron evaluaciones escritas. Los comentarios de los estudiantes fueron positivos con citas diciendo: "¡¡¡Es impresionante!!!" y "Cuenta con gran cantidad de sabores y me encantó la textura".